

令和4年



月献立表

練馬区立練馬中学校

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		総エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
11	火	ポークカレー・牛乳 オニオンドレッシングサラダ・福神漬 果物	豚肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・小松菜 赤ピーマン	生姜・にんにく・コーン たまねぎ・福神漬 キャベツ・果物	米・じゃが芋 砂糖・小麦粉	米ぬか油・バター	830	12.7	27.2	2.8
12	水	七草ご飯・牛乳・松風焼き さつまいもと豚肉のみそ汁	鶏ひき肉・みそ 卵・豚肉・豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳	大根(葉) かぶ(葉)・せり にんじん	ねぎ・干しいたけ ごぼう・大根	米・パン粉 砂糖・さつまいも こんにゃく	ごま油・米ぬか油	752	18.8	26.3	3.6
13	木	ごきつねごはん・牛乳 切干大根の煮つけ・ごま入りみそ汁	豚ひき肉・油揚げ 竹輪・とり肉 豆腐・みそ	牛乳・ひじき	にんじん	生姜・切干大根 大根・ねぎ	米・砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油・白ごま	808	16.1	32.1	4.7
14	金	チャーハン・牛乳 キャベツのじゃこ炒め 韓国風スープ(トック)	焼き豚・なると 卵・とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん・小松菜	ねぎ・干しいたけ グリーンピース・白菜 キャベツ・コーン	米・片栗粉 トック	米ぬか油・ごま油	752	16.8	24.3	4.2
17	月	古代米ごはん(黒米)・牛乳 豆腐ナゲット・ごぼうサラダ・たぬき汁	鶏ひき肉・豆腐 卵・みそ	牛乳・ひじき	にんじん	枝豆・キャベツ・大根 ごぼう・きゅうり・ねぎ コーン・たまねぎ	米・黒米・片栗粉 こんにゃく はちみつ・じゃが芋	油・米ぬか油 ごま油 白すりごま	771	13.1	28.8	4.2
18	火	ご飯・牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き 小松菜と春雨炒め・豚汁	鮭・ハム・豚肉 豆腐・みそ	牛乳	にんじん・小松菜	もやし・ごぼう 大根・ねぎ	米・じゃが芋 春雨・こんにゃく	バター・米ぬか油 ごま油	768	19.7	26.6	3.4
19	水	ナンピザトースト・牛乳 わかめとツナのサラダ いんげん豆と野菜のスープ 豆乳カフェオレゼリー	ベーコン まぐろ缶・豆乳 豚肉・いんげん豆	チーズ・牛乳 わかめ・アガー 生クリーム	ピーマン トマトピューレ 小松菜・にんじん	たまねぎ・にんにく セロリ マッシュルーム・大根 コーン・生姜・キャベツ	ナン・砂糖	米ぬか油・ごま油 白ごま	808	17.9	42.9	4.7
20	木	カレーうどん・牛乳 じゃがいもと豚肉のきんぴら・果物	豚肉・かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ・ねぎ・果物	うどん・じゃが芋 砂糖・小麦粉 片栗粉・こんにゃく	米ぬか油	755	17.4	29.3	2.5
21	金	麦ご飯・牛乳・小魚のふりかけ 肉じゃが・のり和え	かつお節・豚肉	牛乳・しらす干し 刻み昆布・のり	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ・もやし えのきたけ	米・大麦・砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白ごま・米ぬか油 ごま油	752	16.1	18.6	3.3
24	月	ブルコギ丼・牛乳・キャベツの昆布和え 粟米湯(スーミータン)	豚肉・豆腐・卵	牛乳・塩昆布	にんじん・にら 小松菜	たまねぎ・生姜・もやし にんにく・えのきたけ キャベツ・たけのこ 干しいたけ・コーン	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油	753	17.3	23.7	3.7
25	火	きびご飯・牛乳・わかめスープ 豚肉と小松菜のピリ辛炒め カリカリ油揚げのサラダ	豚肉・油揚げ 豆腐・とり肉	牛乳・わかめ	にんじん・小松菜	にんにく・もやし たまねぎ・キャベツ コーン・えのきたけ たけのこ・ねぎ	米・きび・砂糖 片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま	777	17.7	31.5	3.1
26	水	ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き 梅ドレッシングサラダ けの汁(青森)	とり肉・かつお節 油揚げ・高野豆腐 みそ	牛乳	にんじん	生姜・にんにく・ねぎ キャベツ・きゅうり 練り梅・ごぼう・大根 ぜんまい	米・砂糖 こんにゃく	ごま油・米ぬか油	758	16.9	30.4	4.1
27	木	ごまきな粉揚げパン・牛乳 クラムチャウダー・パシドレッシングサラダ	きな粉・ベーコン あさり	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ 粉 さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	コッペン・砂糖 じゃが芋・小麦粉	油・白ごま バター・米ぬか油	819	13.2	44.9	3.1
28	金	麦ご飯・牛乳・具だくさんみそ汁 ししゃものカレー風味揚げ キャベツと小松菜のおかか和え	卵・かつお節 みそ・豆腐	牛乳 子持ちししゃも	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり もやし・ごぼう ねぎ・大根	米・大麦・片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	油	766	16.2	26.0	3.0
29	土	ジャージャー麺・牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉・みそ	牛乳・ヨーグルト	にんじん	もやし・きゅうり・生姜 干しいたけ・たけのこ ねぎ・たまねぎ・にんにく みかん缶・桃缶 パインアップル缶	中華めん・片栗粉 砂糖	米ぬか油・ごま油 白すりごま	770	16.0	29.5	3.4

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	772	16.3	29.3	3.6	399	119	3.5	258	0.38	0.52	20	8.5
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

* 果物はいちご・みかんの予定です。



あけましておめでとうございます。

カフェインの過剰摂取に気を付けましょう。

近年、エナジードリンクやサプリメントなどカフェインを添加した食品が売られ、摂り方によってはカフェインの過剰摂取につながると指摘されています。カフェインが健康にどのように影響するのかについてご紹介します。

1. カフェインとは

■カフェインとは
カフェインは、コーヒー豆や茶葉、カカオ豆、ガラナなどに含まれる天然の食品成分の一つで、これらを原料にして作られたコーヒーやお茶などの飲料に多く含まれています。また、医薬品として処方されるほか、厚生労働省の既存添加物名簿に掲載され、コーラなどの清涼飲料水などに苦味料として使用することが認められています。

■作用は
カフェインには中枢神経を興奮させる作用があるため、たとえば仕事の合間にコーヒーなどを飲むと頭がすっきりしたり、眠気を覚ましたりといった効果が期待できます。

しかし、多量に摂取すると身体への有害な影響が現れます。カフェインの一般的な急性作用として、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠などが挙げられます。消化管の刺激により下痢や吐き気をもたらしやすくなります。

また、長期的な作用として、ヒトによっては高血圧のリスクが高くなる可能性や、妊婦において、胎児の発育を阻害する可能性が報告されています。

このような作用を引き起こす理由は、カフェインの構造が、体の中にあるアデニンという生理活性物質(生体の生理活動に何らかの作用をもたらす物質)によく似ているためと考えられています。アデニンはアデニン受容体と結合すると、アデニン受容体が心拍数を下げるなど体をリラックスさせる作用を示します。しかし、構造が似ているカフェインと結合すると、アデニン受容体は本来の働き(体をリラックスさせる作用)を阻害されてしまい、中枢神経は興奮します。

■どのくらい飲料に含まれている?
使用する原材料の種類や量、抽出方法等によって違ってくるので一概には言えませんが、文部科学省「日本食品標準成分表2015年度版(七訂)」、製造・販売事業者HP等によれば、コーヒーでは、100mlあたり60mg、紅茶や煎茶では100mlあたり20~30mgのカフェインが含まれているとされています。また、製品によって異なりますが、カフェインを多く添加した清涼飲料水(エナジードリンク)では、100mlあたり32~300mg、サプリメントでは1錠あたり200mgのカフェインが含まれているものもあります。

食品名	カフェイン濃度	抽出方法等
コーヒー	60 mg/100 mL	コーヒー粉茶10g、熱湯150 mL
インスタントコーヒー	57 mg/100mL	インスタントコーヒー2g、熱湯140 mL
紅茶	30 mg/100 mL	茶5g、熱湯360 mL、1.5~4分
煎茶	20 mg/100 mL	茶10g、90℃ 430 mL、1分
ほうじ茶	20 mg/100 mL	茶15g、90℃ 650 mL、0.5分
ウーロン茶	20 mg/100 mL	茶15g、90℃ 650 mL、0.5分
玄米茶	10 mg/100 mL	茶15g、90℃ 650 mL、0.5分
カフェインを多く添加した清涼飲料水(エナジードリンク)	32~300 mg/100 mL	製品によって、カフェイン濃度、内容量が異なる
サプリメント	200 mg/錠	
眠気防止薬	93~200 mg/1回服用	

参考: 文部科学省「日本食品標準成分表(七訂)」、食品
安全委員会ファクトシート、厚生労働省Q&A、製造・販売
業者HP等

＜出典＞
・内閣府 食品安全委員会
＜参考＞
・食品安全委員会「季刊誌食品安全 vol. 51「食品中のカフェインについて」」
・食品安全委員会「みんなのための食品安全勉強会「カフェインの安全性及びコーヒーについて」」
・厚生労働省「食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ&A～カフェインの過剰摂取に注意しよう～」
・農林水産省「カフェインの過剰摂取について」

2. 摂取量の目安は?

■摂取量の目安は
カフェインに対する感受性は個人差が大きいため、健康に及ぼす影響を正確に評価することは難しく、カフェインの一日摂取許容量(ADI)は設定されていません。

ただ、ふだん、コーヒーやお茶を飲むときは、各自が習慣的に適量を飲んでいるものです。この場合、カフェインの過剰摂取で有害な影響が現れることはまずありません。

なお、世界保健機構(WHO)は、一日のカフェイン摂取量が300mgを超える妊婦は、妊娠中、流産や新生児の低体重のリスクを減らすため、カフェインの摂取量を制限することを推奨しています。また、一部の国では、主にリスクが高いとされる妊婦や子どもに対して、以下のとおり1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安を設定しています。

対象	一日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量	機関名
妊婦	300mg	オーストラリア保健・ 食品安全局 英国食品基準庁
	200mg	
	300mg	
子ども	全体	カナダ保健省
	4~6歳	
	7~9歳	
	10~12歳	
健康な成人	400mg	



3. カフェインを含む食品を摂取する際に注意すること

■自分のカフェイン摂取量を把握

まず、自分がカフェインをどれくらい摂取しているかを把握することが大切です。中学生や高校生等の子どもの場合は、まわりの大人が気を配ることが必要です。自分自身や子どもの摂取量を把握し、過剰摂取にならないように注意してください。

■1日に何本もエナジードリンクを飲まない

市販のエナジードリンクを飲む際には、成分表示を見てカフェイン量を確認してください。その際、表示の多くが100mlあたりの濃度で記載されているので、缶や瓶1本あたりに換算してください。エナジードリンクと合わせて他のカフェイン入り食品(飲料)を摂る場合、カフェインの摂取量は上乗せになることに注意してください。

■錠剤、カプセル等の形態の食品の利用に注意

錠剤、カプセル等の形態の食品は、一度に容易に、多量のカフェインを摂ることができるので注意が必要です。また、これらの食品とカフェインを含む飲料を同時期に摂取する場合も過剰摂取に注意してください。

■アルコールとエナジードリンクを一緒に飲まない

アルコールとカフェイン入りのエナジードリンクを一緒に飲むと、アルコールの酔いをカフェインによる興奮作用が覆い隠してしまい、お酒を飲みすぎる可能性があります。

また、カフェインとアルコールにはどちらにも利尿作用があり、気がつかないうちに脱水状態になってしまう可能性があります。

エナジードリンクの子供への影響

小学5年生から高校3年生までの実態調査によると、飲んだことがある子は学年が高くなるにつれて増加し、高校生では男子67.6%、女子45.4%でした。このうち1週間に1本以上摂取の習慣摂取群は小学生は男子8.2%、女子3.1%、中学生で男子10.7%、女子3.3%、高校生では男子12.8%、女子3.1%でした。

エナジードリンクの習慣摂取群では

身体症状: 頭痛・胃痛・お腹が減らない・吐き気・疲労感・何もしたくない・立ちくらみやめまい・もうろうとする・心臓痛・倦怠感

生活状況: 就寝時刻が遅い・寝つきが悪い・夜中に目が覚めやすい・朝食を摂取しない

という症状が出ています

その他、「活力」(スッキリ、さわやか、若い)と「時好」(クール、おしゃれ、定番、欠かせない、流行)に関するイメージを抱いているようです。

摂取タイミングは喉が渇いた時・疲れた時・勉強の時・風邪を引いた時・眠くなった時・試験の時・運動やスポーツの時との回答でした。

「エナジードリンクはものすごい勢いで、しかも巧みに、子供にとって身近な存在になってきています。しかし、エナジードリンクによるカフェイン摂取が薬物依存の入り口になっている可能性や、エナジードリンク摂取と学業不振との関係が指摘されていることを勘案すると、子供のエナジードリンク摂取は決して軽視できないことです。また、カフェインによる一時的な元気は原因になっている疲労を取り除かない限り、真の元気とは言えず、「元気の前借り」に過ぎないという認識が必要です。子供たちがエナジードリンクに手を伸ばしてしまう現状があること、子供たちがカフェインを摂取してまでがんばらなければならない生活を真正面から受け止めて、その背景を考えてみる必要があるのではないのでしょうか。」と、この調査を実施した日野井真吾教授(日本体育大学体育学部健康学科)は危惧されています。

《今月の給食》

12日(水) 七草ご飯

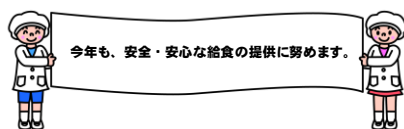
春の七草を、すべて取り入れられませんが、七草に数えられている野菜を食べて、春の気配を感じていただきたいと思います。

21日(金) 麦ご飯・牛乳・小魚のふりかけ・肉じゃが・のり和え

毎月19日は「食育の日」です。今月の19日は1、2年生が不在のため、21日としました。

29日(土) ジャージャー麺・牛乳・フルーツヨーグルト

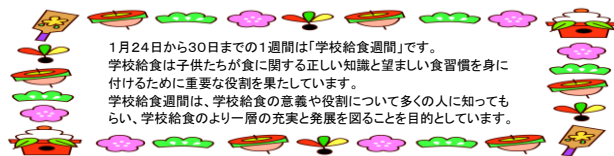
29日は土曜日ですが、校内作品展のため給食を提供します。



先月使用した食材の主な産地

米…青森(まっしぐら)	豚肉…茨城	鶏肉…宮崎・岩手
鮭…北海道・宮城	さば…ノルウェー	するめいか…北海道
いか…ペルー	ししゃも…ノルウェー・カナダ	
りんご…青森	じゃが芋…北海道	
玉ネギ…北海道	大根…練馬区・埼玉	にんじん…北海道・千葉
きゅうり…群馬	ねぎ…茨城・千葉	キャベツ…練馬区・愛知
小松菜…埼玉・宮崎	ごぼう…青森	

1月予定: 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道・



1月24日から30日までの1週間は「学校給食週間」です。学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。学校給食週間は、学校給食の意義や役割について多くの人に知ってもらい、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的としています。